POWER breathe®

"Der Turbolader für die Lunge"

www.powerbreathe.com



mit Stolz in Großbritannien entwickelt, konstruiert und gefertigt

POWERbreathe
(ein Unternehmensbereich von Leisure Systems International Ltd.)
Northfield Road, Southam, Warwickshire CV47 0RD, Großbritannien
Tel: +44 (0) 1926 816155
Fax: +44 (0) 1926 816101
email: bcsales@lsi.co.uk

POWER breathe®

"Der Turbolader für die Lunge"

user manual

sports performance
inspiratory muscle trainer

Embout Buccal

Couvercle

Valve

Logement Inférieur

Bouton de Tension

Ressort Calibré

Manchon Extérieur

Notice importante

Utilisé correctement, le POWERbreathe convient pratiquement à tous les utilisateurs et il ne présente pas d'effets secondaires nocifs.

1. Pour vérifier si l'utilisation de POWERbreathe est indiquée, ou en cas de maladie chronique, veuillez consulter votre médecin.

2. Veillez à ne pas modifier votre ordonnance ou tout traitement prescrit sans consulter votre médecin.

3. Les personnes de moins de 16 ans doivent utiliser POWERbreathe uniquement en présence d'un adulte.

4. L'utilisation de POWERbreathe durant un entraînement exige un effort d'inspiration plus prononcé, sans toutefois susciter de douleur. Si une douleur se fait sentir lors de l'utilisation de POWERbreathe, CESSEZ immédiatement toute utilisation et consultez votre médecin.

5. Ce produit est conçu uniquement pour une utilisation dans le cadre d'entraînements. Ne pas s'en servir dans d'autres cas.

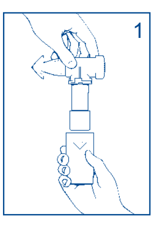
6. Ce produit n'est pas destiné à une utilisation à des fins de diagnostic, de traitement ou de soins préventifs de maladies quelconques.

Si vous avez des questions concernant POWERbreathe, appelez le distributeur le plus proche de chez vous.

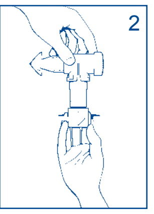
En quelques semaines seulement, vous commencerez à remarquer les effets bénéfiques de l'utilisation de votre POWERbreathe. Pour tirer le meilleur parti de votre POWERbreathe, veuillez lire attentivement ce mode d'emploi et prenez le temps nécessaire pour vous familiariser à l'utilisation de votre POWERbreathe.



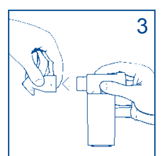
Prise en main de votre POWERbreathe



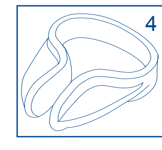
1. Tirez sur le manchon extérieur et, tout en maintenant le POWERbreathe en position verticale, faites tourner le bouton de tension, d'abord à droite pour déplacer le bouton vers le haut, puis à gauche pour le déplacer vers le bas. La position de départ correcte correspond à l'emplacement le plus bas du bouton. Vous apercevrez alors le ressort à la base du logement inférieur, les flèches devant être alignées.



2. Appuyez sur le manchon pour le remettre en place de façon à former une poignée. Assurez-vous qu'il n'entre pas en contact avec le bouton de tension.



3. Retirez l'embout buccal et portez-le à la bouche en veillant à ce que vos lèvres recouvrent complètement la protection extérieure et serrez les dents sur la surface de maintien interne. Inspirez, puis expirez par la bouche à plusieurs reprises.



4. Tout en gardant l'embout buccal en bouche, mettez le pince-narines. Lorsque les narines sont l'une contre l'autre, exercez-vous à inspirer puis à expirer profondément et lentement.



5. Continuez cet exercice, en veillant néanmoins à présent à expirer lentement jusqu'à ce que vous ayez expulsé tout l'air avant de prendre une grande bouffée. Cette technique permet d'améliorer l'efficacité de votre POWERbreathe.

6. Retirez le pince-narines, puis sortez l'embout buccal de votre bouche et replacez-le sur le POWERbreathe. Munissez-vous au préalable d'un mouchoir car il se peut que votre bouche contienne plus de salive qu'à l'ordinaire, ce qui est tout à fait normal.

(Ne pas tordre, desserrer, ni retirer le couvercle)

Durant l'utilisation, POWERbreathe exerce une pression à l'intérieur de la cage thoracique. Le volume de cette pression dépend de l'intensité de l'entraînement pratiqué et il est donc fonction de la force des muscles de votre appareil respiratoire (muscles puissants = entraînement intensif). Dans de très rares cas, la présence d'une pression importante au niveau de la cage thoracique risque d'exacerber un problème existant. En cas de doute, consultez votre médecin ou votre specialiste.

Si vous êtes enrhumé ou si vous souffrez d'une infection des voies respiratoires, n'utilisez pas POWERbreathe tant que les symptômes associés n'ont pas disparu. Lorsque vous utilisez POWERbreathe après avoir été enrhumé, il se peut que vous éprouviez une gêne au niveau des oreilles. Ceci provient d'une obstruction de la trompe d'Eustache (petit canal entre la gorge et l'oreille moyenne) et dont le rôle vise à égaliser la pression dans le tympan. Pour soulager cette gêne, il suffit de fermer la bouche, de se pincer le nez et de souffler afin d'égaliser la pression. Si vous éprouvez une gêne en avion ou lorsque vous pratiquez la plongée sous-marine, il se peut que ces mêmes symptômes se produisent lors de l'utilisation de POWERbreathe.

Familiarisation à l'emploi de votre POWERbreathe

Suivez les étapes ci-dessous pour vous exercer à respirer correctement à l'aide de votre POWERbreathe.

1. Retirez le manchon extérieur et contrôlez si le bouton de tension se trouve à la position de départ (décrite plus haut), tout en maintenant le POWERbreathe en position verticale.

2. Remettez le manchon extérieur en place et maintenez-le fermement tout en portant l'embout buccal à la bouche.

3. Expirez aussi fort que possible, puis prenez rapidement une grande bouffée. Poursuivez en aspirant rapidement autant d'air que possible. Inspirez jusqu'à la fin de l'ouverture de la valve.

4. A présent, expirez lentement et de façon passive jusqu'à ce que vos poumons se vident comme vous l'avez fait auparavant. Il importe de faire sortir le plus d'air possible de vos poumons.

5. Marquez une pause jusqu'à ce que vous ressentiez le besoin de respirer de nouveau.

6. Répétez cet exercice jusqu'à ce que vous maîtrisiez bien la respiration à l'aide de POWERbreathe, puis mettez le pince-narines et poursuivez l'exercice en prenant une profonde inspiration avant d'expirer à fond.

RAPPEL: Votre inspiration doit être rapide et profonde, votre expiration devant toutefois être longue et lente. Veillez à ne pas haleter. Avec un peu de pratique, l'utilisation de POWERbreathe s'avérera très vite simple et agréable.

Cet exercice doit être stimulant, mais jamais source de douleur. Si vous éprouvez une gêne quelconque durant l'utilisation de POWERbreathe, cessez immédiatement de vous en servir et consultez votre médecin ou appelez la ligne d'assistance POWERbreathe.

Mode d'utilisation de votre POWERbreathe

Lorsque vous maîtrisez les techniques correctes de respiration vous permettant de tirer le meilleur parti de votre POWERbreathe, vous serez prêt à entamer les exercices du programme POWERbreathe.

Nous recommandons d'utiliser votre POWERbreathe deux fois par jour, matin et soir, en respectant la procédure simple qui suit :

1. Tenez-vous en position assise ou debout, tout en vous relaxant.

2. Efforcez-vous de pratiquer 30 respirations par session. Si vous êtes pris de vertige, ralentissez et marquez une pause en fin d'expiration avant d'inspirer de nouveau.

3. Il n'y a pas lieu de se préoccuper si vous ne parvenez pas à 30 respirations dès le début. Chacun est différent et les muscles respiratoires nécessitent un certain temps d'adaptation avant de se renforcer.

4. Si vous parvenez aisément à réaliser 30 respirations, tournez le bouton de tension à droite afin d'augmenter l'intensité de l'entraînement. Ainsi, en procédant par tentatives diverses, vous serez en mesure de trouver le niveau d'exercice optimal qui vous convient. L'objectif est de parvenir à 30 respirations.

5. Servez-vous de votre POWERbreathe sur ce nouveau réglage, en essayant toujours de parvenir à 30 respirations. Vous constaterez qu'il est plus difficile de respirer et que vous ne parviendrez peut-être pas à accomplir une session complète. Persévérez car il suffit de quelques jours seulement pour y arriver.

6. Le but de ces exercices est de procéder au réglage de votre POWERbreathe lors d'une mise en pratique stimulante et sans douleur, pour vous permettre de réaliser 30 respirations au cours d'une session.

RAPPEL: Chacun est différent. Lorsque vous utilisez votre POWERbreathe, il est inutile de se précipiter pour parvenir au réglage maximal du bouton de tension. Certains utilisateurs ne parviendront peut-être jamais à 30 respirations avec le bouton de tension au point de départ, mais ces exercices peuvent néanmoins s'avérer bénéfiques pour leur respiration. Par contre, si vous progressez rapidement, vous devrez peut-être régler votre POWERbreathe tous les quatre ou cinq jours.

Pour une utilisation optimale de votre POWERbreathe

Après une ou deux semaines, vous allez commencer à ressentir les bienfaits de votre POWERbreathe, et votre capacité respiratoire va s'améliorer à l'issue de quatre à six semaines d'utilisation.

A ce stade, il n'est pas nécessaire d'utiliser votre POWERbreathe chaque jour pour maintenir votre nouveau niveau de respiration. Selon les besoins, une utilisation un jour sur deux devrait suffire pour vous permettre de profiter de l'amélioration de votre mode de vie.

POWERbreathe, des exercices pour une performance optimisée

POWERbreathe est semblable à de nombreuses solutions d'entraînement dont les résultats sont proportionnels au niveau d'exercices pratiqués. Si vous utilisez votre POWERbreathe pour améliorer votre performance, vous pourrez reculer davantage vos limites.

Lorsque vous pratiquez vos exercices pour améliorer votre performance à l'aide de POWERbreathe, suivez le même programme d'entraînement de (30 respirations deux fois par jour) cité plus haut, tout en sachant que vous obtiendrez les meilleurs résultats lors d'exercices intensifs. Par conséquent, veillez à respirer aussi profondément que possible, en vous efforçant de parvenir à “saturation” avec 30 respirations.
Par saturation, l'on entend lorsqu'il est impossible d'ouvrir complètement la valve une fois les 30 respirations atteintes.

Lorsque vous parvenez à 34 respirations sans difficulté, augmentez votre intensité d'entraînement d'un quart de tour. Vous ne parviendrez probablement qu'à environ 26 respirations lors de la prochaine session, mais persévérez car d'ici quelques jours seulement, vous parviendrez de nouveau à 30 respirations. Cette méthode permet de toujours pratiquer votre entraînement au “maximum”. Cette intensité d'entraînement exige des efforts relativement ardus et elle est recommandée uniquement aux personnes habituées à une activité physique soutenue.

Utilisation de votre POWERbreathe en complément de votre échauffement

Des travaux de recherche ont démontré que les exercices d'échauffement habituels négligent les muscles du système respiratoire. POWERbreathe peut servir à l'échauffement de vos voies respiratoires avant l'exercice.

Pour ce faire, commencez par déterminer votre niveau d'entraînement en retirant le manchon extérieur et en vérifiant le numéro indiqué sur les graduations circulaires visibles sur le logement inférieur.

Une seule ligne circulaire sur le logement indique un niveau d'entraînement élevé, deux lignes indiquent un niveau moyen et si les trois lignes sont visibles, vous vous situez à un niveau d'entraînement peu élevé. Réduisez ensuite de trois tours l'intensité de votre POWERbreathe si votre niveau est élevé, de deux s'il est moyen et de un s'il est peu élevé.

A présent, votre POWERbreathe est réglé pour l'échauffement. Effectuez deux séries de 30 respirations séparées entre elles par une pause de deux minutes. Essayez d'inspirer complètement en évitant toutefois un effort maximum. Procédez à cette routine cinq minutes avant l'exercice, l'entraînement ou toute compétition sportive.

Pensez à remettre POWERbreathe sur le réglage précédent pour un entraînement POWERbreathe traditionnel.







Nettoyage de votre POWERbreathe

Durant l'utilisation, votre POWERbreathe est exposé à la présence d'une certaine quantité de salive. Nous recommandons donc de le nettoyer fréquemment afin de le conserver en bon état et d'assurer une utilisation hygiénique.

Plusieurs fois par semaine, faites tremper votre POWERbreathe dans de l'eau tiède pendant environ 10 minutes, puis essuyez-le à l'aide d'un chiffon doux sous un robinet d'eau chaude, en insistant particulièrement au niveau de l'embout buccal. Secouez afin de retirer l'excédent d'eau et laissez-le sécher sur une serviette propre.

Une fois par semaine, procédez à la même opération, en faisant cette fois-ci tremper votre POWERbreathe dans une solution de stérilisation douce à la place de l'eau. La solution utilisée doit être prévue pour un équipement devant entrer en contact avec la bouche, comme par exemple un produit de stérilisation de biberon. En cas de doute à ce sujet, consultez votre pharmacien.

Pour conserver votre POWERbreathe dans le meilleur état possible, après la stérilisation, tenez-le à l'envers en dessous d'un robinet ouvert, en veillant à ce que le bouton de tension soit enfoncé le plus loin possible pour permettre à l'eau de rincer totalement l'appareil. De nouveau, laissez-le sécher sur une serviette propre.

Veillez à ne pas retirer le couvercle!

POWERbreathe n'est pas un jouet. Ce produit a été conçu uniquement pour favoriser l'exercice des voies respiratoires. Il n'est pas recommandé de l'utiliser dans un tout autre but. Ce produit n'est pas destiné à une utilisation à des fins de diagnostic, de traitement ou de soins préventifs de maladies quelconques.